№. 8. Warszawa 22 Grudnia 1906 r. Rok 1.

Warunki prenumeraty:
w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5. Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń:
Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce:
Na 1 stronicy okładki 30 kop.
Na innych stronicach 20 kop.
Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony racjonalnej kosmetyce, estetyce ciała i perfumerji.

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

№. 8. Warszawa 22 Grudnia 1906 r. Rok 1.

Warunki prenumeraty:
w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5. Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń:
Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce: Na 1 stronicy okładki 30 kop. Na innych stronicach 20 kop. Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony racjonalnej kosmetyce, estetyce ciała i perfumerji.
Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

Od Redakcji.

Następny №. „Kosmetyki“ wyjdzie d. 5 Stycznia 1907 r.

Piotr Klejn.

—

KOSMETYKA ZĘBÓW I JAMY USTNEJ.

Czem należy płukać zęby i usta.

Niech każdy żuje, płucze i zęby czyści —
Do tego dąży hygiena i dentyści.

I.

W jamie ustnej osób, zkądinąd zupełnie zdrowych, znaleźć można pasożyty, usposabiające do wytwarzania się próchnicy zębów oraz inne **drobnoustroje** chorobotwórcze. Rzecz naturalna, że ilość tych bakteryj jest tem pokaźniejsza, im bardziej usta są zaniedbane, niechlujne, i im więcej tam jest zębów nadpsutych i gnijących korzeni oraz zębów, obrośniętych kamieniem nazębnym. Kto posiada takie usta, może nawet nie być narażonym na żadne cierpienia, a to dzięki odporności, jednakże wykluczonem nie jest, że inni, obcując z konieczności z taką osobą, narażeni być mogą przez zetknięcie podczas rozmowy, kaszlu, śpiewu, całowania się, na zarażenie. Zakażenie w następstwie wywołać może, zwłaszcza u osób, skłonnych do tego, rozmaite choroby. Rozsadnikiem wielu chorób są właśnie drobne kropelki śliny, które rozpraszając się wraz z zawartymi w nich drobnoustrojami, zanieczyszczają także powietrze. Nic więc dziwnego, że powietrze w miejscach, gdzie przez dłuższy czas skupia się dużo osób, jest, pod każdym względem, niezdrowe, dlategoteż na utrzymanie w czystości jamy ustnej szczególną i baczną, należy zwrócić uwagę. U s t a t o w r o t a d o z d r o w i a i c h o r o b y.

Czystość jamy ustnej oraz celowe zębów i jamy ustnej pielęgnowanie polega: 1) **na czyszczeniu mechanicznem** za pomocą stosownych szczoteczek, wykałaczek, oraz środków pomocniczych; 2) na stosowaniu środków, w postaci płukań, t. z. eliksirów, **zwalczających drobnoustroje** i 3) na **zobojętnianiu** wytwarzających się w ustach **kwasów**, (na skutek rozkładu resztek pokarmowych i śluzu) za pomocą proszków do zębów, w postaci nierozpuszczalnych węglanów alkalji.

Godzi się przytem zwrócić uwagę, że wszelkie płukania ust są bezcelowe, jeżeli usta i zęby uprzednio nie były czyszczone drogą mechaniczną, to znaczy za pomocą szczoteczki i wykałaczki. Samo jednakże mechaniczne czyszczenie ust i zębów jest niewystarczające; musi przytem być stosowane płukanie przeciwgnilne, czyli, ściślej mówiąc, p o d w a l i n ą s z t u c z n e g o p i e l ę g n o w a n i a z ę b ó w j e s t m e c h a n i c z n e c z y s z c z e n i e z a p o m o c ą s z c z o t e c z k i i w y k a ł a c z k i o r a z s t o s o w n y c h p ł u k a ń p r z e c i w g n i l n y c h i p r o s z k ó w. Kto płucze, a uprzednio nie czyści zębów, ten, pozostawiając resztki pokarmów w ustach, dostarcza w ten sposób pokarm dla drobnoustrojów. Dłużej dowodzić potrzeby stosowania płukania byłoby to samo, co wybijać drzwi otwarte.

Jednym z zapobiegawczych, nieodzownych i najdzielniejszych środków, będących w naszem posiadaniu i niemniej ważnych od mechanicznego czyszczenia proszkami, a służących do zwalczania pasożytów i zobojętniania kwasów jest więc **płukanie**.

Płyn przeznaczony do płukania ust, t. zw. *eliksir* powinien posiadać **własności** następujące:

1) Musi być **nieszkodliwym i nietrującym** w stosunku do: zębów, błony śluzowej ust i całego ustroju.

2) Musi posiadać dostateczne **działanie przeciwgnilne i bakterjobójcze.**

3) **Odczyn obojętny lub słabo zasadowy** i warunki kosmetyczne t. j.:

4) **Dobry smak** i

5) **Przyjemny zapach** i wreszcie

6) Musi pozostawiać po sobie **uczucie odświeżające.**

Jakkolwiek wszystkie te własności z trudnością dają się w jednem płukaniu pogodzić, jednakowoż każda z nich, zosobna wzięta, jest bardzo ważna. Zarówno t. z. eliksir o wstrętnym lub nawet przykrym smaku i zapachu jest niestosowny do płukania jak też i taki, który nie może zniszczyć rozwielmożnionych w ustach pasożytów. Ze względów czysto **wychowawczych i kosmetycznych** pożądane są przeważnie takie płukania, które posiadają dobry smak i przyjemny zapach, gdyż inaczej niepodobna byłoby dojść do mety z racjonalnem pielęgnowaniem zębów. Kto bowiem raz zakosztuje niesmacznego płukania, ten, jeżeli nie zupełnie unikać go będzie, to z pewnością do codziennego użytku stosować go nie będzie się kwapił.

Najważniejszą zaletą t. zw. eliksiru jest, **nieszkodliwość**, t. j. że nie powinien oddziaływać ujemnie na zęby: nie odwapniać, nie obżegać, a nawet nie drażnić błony śluzowej jamy ustnej i nie być trującym dla całego ustroju. Działanie płukania nie jest znów tak znaczne, ażebyśmy je mieli stosować z jakąkolwiek szkodą dla naszego organizmu. Dlatego też płukanie, które działa trująco, nigdy nie powinno być stosowane.

Ujemne działanie płukań wyraźniej występuje u osób, które: 1) odznaczają się osobliwą tkliwością; 2) które nadużywają kosmetyków, t. j. zbyt często i zbyt długo czyszczą swe zęby i usta, inaczej mówiąc, *przesadnie* i fanatycznie oddają się pielęgnowaniu zębów i 3) które mimowolnie połykają większą ilość płukania, jak naprz. dzieci, i osoby niedołężne oraz ciężko chore. Sublimat naprz. trująco działa na organizm, a przeto do codziennego użytku wcale się nie nadaje, a jednak jest to bardzo dzielny środek leczniczy przy rozmaitych cierpieniach błony śluzowej, lecz tylko w rękach lekarza.

Płukanie, które przyżega a nawet drażni błonę śluzową, jest również szkodliwe, jak takie, które odwapnia zęby.

Nadużycia od stosowania drażniących płukań w skutkach swych wywołują przekrwienie naczyń krwionośnych i przewlekłe zapalenie błony śluzowej, która staje się podłożem dla pasożytów chorobotwórczych, groźnych dla życia i zdrowia. Niemniej groźne są powstające na takiem tle kwasy i pasożyty, sprzyjające wytwarzaniu się próchnicy zębów. Dobre płukanie powinno nietylko nie drażnić błony śluzowej, lecz przeciwie podrażnione błony śluzowe powinny się goić pod wpływem płukania.

Do środków drażniących i przyżegających błonę śluzową należą: *sublimat*, *formalina*, *kosmina*, *mydło* oraz *zasady* (alkalja) rozpuszczalne w wodzie. Alkaliczne płukanie jest znacznie szkodliwsze niż kwaśne.

Dobre płukanie powinno posiadać odczyn ani kwaśny, ani zasadowy, a zupełnie **obojętny**, ponieważ płyn alkaliczny obżera błony śluzowe, a kwaśny odwapnia zęby. Jakkolwiek tak kwaśny, jak i zasadowy płyn do płukania ust może mieć niekiedy zastosowanie w rozmaitych cierpieniach błon śluzowych (lecz tylko z polecenia lekarza), jednakże środki kosmetyczne w postaci t. zw. eliksirów, które przeznaczone są dla szerokich warstw publiczności, zawsze i stale być muszą nieszkodliwe i obojętne.

Z kolei rzeczy wypada zastanowić się nad tem, **jak długo trwa działanie** t. z. eliksirów w ustach.

Jak wiadomo próchnica zębów najbardziej rozwija się wtedy, gdy zęby oraz mięśnie są nieczynne, zwłaszcza podczas snu. W ciągu bowiem dnia znajdujące się w ustach kwasy zobojętniane lub rozcieńczane bywają śliną zasadową. W nocy natomiast wydzielanie się śliny ustaje, a przeto pasożytom pozostawiona jest swoboda rozwijania się, rozwijają też one wówczas swą moc niszczycielską; dla zapobieżenia temu usilnie zaleca się na noc czyścić zęby i usta. Kto bowiem czyści swe zęby tylko zrana, do tego słusznie zastosować można przysłowie: „mądry polak po szkodzie“.

Dzięki licznym doświadczeniom stwierdzono, że jeden i ten sam t. z. eliksir działa na rozmaite osoby inaczej. Wyniki dalszych badań przekonaly, że po najsilniejszym nawet odkażeniu jamy ustnej działanie płynu do płukania ust waha się od paru minut do paru godzin.

Tak krótkotrwałe działanie przeciwgnilne nawet najlepszego płukania wytłomaczyć można tem: 1) że rozczyny płukania muszą być w słabem stężeniu użyte; 1) że błona śluzowa jamy ustnej jest bardzo wrażliwa na silne roztwory; 3) że nerwy smakowe, znajdujące się w języku, nie znoszą silnych i zbyt ostrych płukań i 4) że płukanie zbyt krótko (sekund kilka zaledwie) przebywając w ustach, pozostawia między zębami i na błonach śluzowych zaledwie małoznaczące ślady, które czemprędzej spłukuje—*perpetuum mobile*—ślina.

Działanie trwa względnie dłużej, gdy eliksir, t. j. płukanie, użyte zostało tuż przed udaniem się na spoczynek, t. z. na czas, gdy policzki, język i zęby są nieczynne. Wniosek więc ztąd taki: niema takiego cudownego eliksiru, któryby zupełnie wyjaławiał usta i zapobiegał próchnicy.

Najtrafniejszą odpowiedzią na pytanie, **jak często należy płukać zęby i usta** jest: *„Im częściej — tem lepiej“*. Usta i zęby płukać należy **conajmniej** trzy razy dziennie, t. j. 1) najdłużej, najenergiczniej i najstaranniej przed udaniem się na nocny spoczynek; 2) po rannem wstaniu; 3) po obiedzie i, o ile to nie

jest połączone z trudnościami, po śniadaniu i po wieczerzy. Czyścić i płukać zęby należy po spożyciu słodkiego pieczywa, legumin, słodyczy i kwasów. Inaczej mówiąc, nikt nie pożałuje, gdy i pięć razy na dobę czyścić będzie swe zęby. Szczególniej dzieci przyzwyczajać należy już od trzeciego roku do manewrowania szczoteczką i do systematycznego płukania tak, ażeby to było dla nich miłym nałogiem i pewnego rodzaju brawurą i przyjemnością. Gdy się przebywało przez czas dłuższy w miejscach, gdzie było dużo kurzu i pyłu, t. j. po dłuższych przechadzkach, podróżach i tańcach, energiczne czyszczenie zębów i jamy ustnej jest konieczne.

U osób, zawodowo pracujących, jeżeli przy pracy unosi się pył z obróbki rozmaitych substancji i produktów szkodliwych dla zębów i dziąseł, naprz. w piekarniach, młynach, pracowniach cukierniczych tudzież w fabrykach obrabiających metale—płukanie powinno mieć częste zastosowanie. Płukanie jest jeszcze bardziej obowiązującem podczas choroby, gdyż wówczas pożywienie jest bardzo ograniczone, i zęby niedostatecznie pracują, a u chorych gorączkowych nablonek bardzo się łuszczy.

Prawda, że przy łożu chorego cała troska skupia się około utrzymania jego przy życiu i oddalenia grożącego życiu niebezpieczeństwa; nie czas wtedy otaczającym myśleć o zębach; jednakże tam, gdzie to tylko jest możliwe, należy chorego skłonić do czyszczenia, a przynajmniej do płukania ust; wyświadczymy mu tem rzetelną przysługę i ulgę w cierpieniu.

Bardzo starannie czyścić swe zęby i płukać usta powinny osoby, które noszą zęby sztuczne na płytkach, mostkach lub sztyftach. To samo odnosi się do osób noszących całkowite uzębienie sztuczne, u bezzębnych bowiem osób kauczuk, po dłuższem noszeniu, nasycając się nieco resztkami pokarmów i gnijącym śluzem, wydaje niemiłą woń, a przeto płukanie płynami przeciwgnilnymi i odwaniającymi staje się koniecznością, po każdorazowem zdjęciu dostawki z ust; niemniej ważną jest rzeczą przechowywanie i zanurzanie przez noc — zwłaszcza przez czas nienoszenia tych zębów — w płynach antyseptycznych (najlepiej w wodzie słonej lub spirytusie*).

Pielęgnowanie ust u niemowląt, zwłaszcza w czasie ząbkowania od 1 do 3 roku życia jest bardzo ważną rzeczą. Delikatną błonę śluzową dziecka czyścić należy w sposób następujący, który uznany został zarówno przez dentystów jak i pedjatrów za najstosowniejszy: na tępy patyk lub na wskazujący palec nawija się mocno watę, zmoczoną w słonej wodzie i wyciera nią dokładnie usta parokrotnie, zmieniając za każdym razem watę.

Po pierwszym roku można już stosować maleńką miękką szczoteczkę lub strzykawkę, zaciskając uprzednio nos, przechyliwszy przytem główkę naprzód, ażeby płyn mógł ściekać. *(Dok. nast.)*

---

*) Zębom sztucznym poświęcimy w „Kosmetyce" artykuł specjalny.

Mięsienie twarzy.

(Massage).

Metody, wskazania i przeciwwskazania.

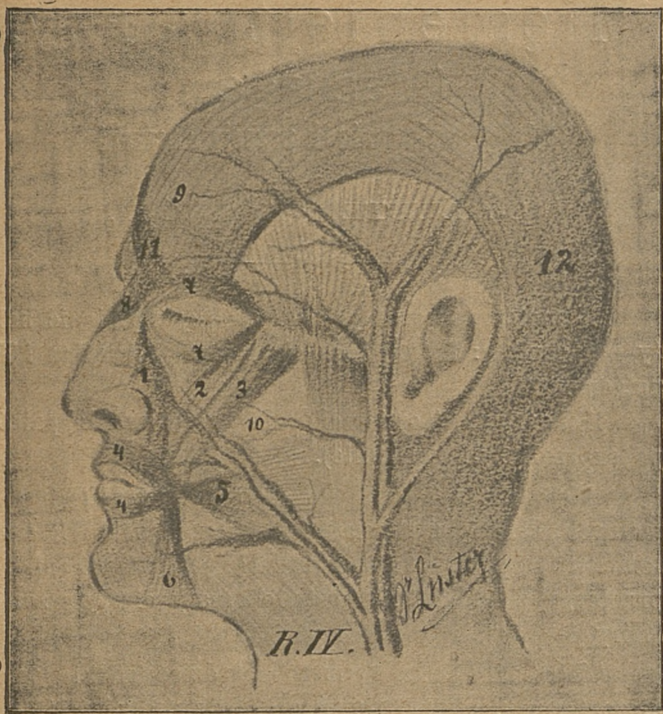
D-r. LUSTER—KRAKÓW.

Z metód stosowanych do twarzy wymienić należy następujące: **Effleurage**, **Pétrissage**, **Vibration** i **Tapottement**.

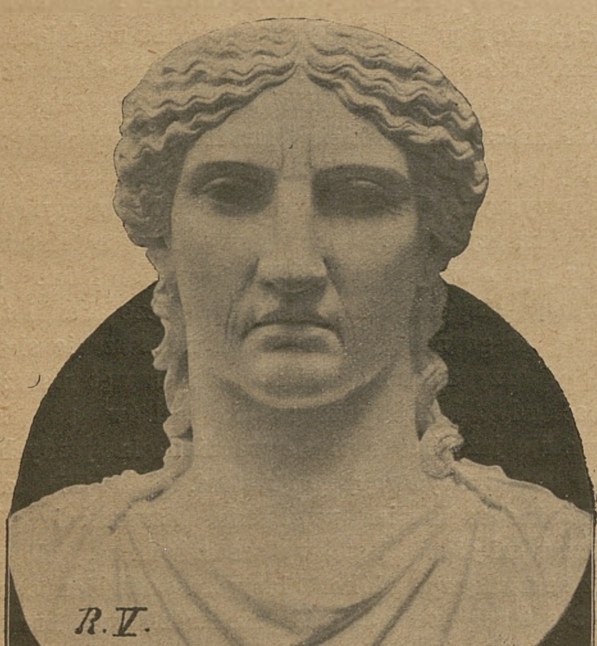
Effleurage (powierzchowne przesuwanie palców po skórze, czyli muskanie).

Metoda ta bywa stosowaną w warunkach normalnych, celem utrzymania skóry w jędrności, a zatem zapobiegania marszczeniu się jej, jak również w przebiegu zmian w następstwie utraty elastyczczuości skóry.

Siła masowania tą metodą tudzież środki pomocnicze (kremy, płynne tłuszcze) powinny być ściśle zastowane do wskazań danych warunków. Mięsienie *normalnej* skóry wykonywa się przy pomocy siły *średniej*, t. z. wywiera się równomiernie lekki ucisk na skórę, który przenosi się częściowo na mięśnie. *Pełną* twarz, której skóra wyścielona jest obfitą tkanką tłuszczową, masuje się *silniej* aniżeli *szczupłą*, a osoby ze znacznym zanikiem tłuszczu twarzy nie powinny jej wcale masować, i to do czasu uzyskania częściowej przynajmniej pełności po przebytej w tym kierunku kuracji. Przy masowaniu bowiem średnią siłą skóry pozbawionej podściołki tłuszczu, łatwo może zaniknąć skąpa ilość istniejącej jeszcze tkanki tłuszczowej, czego następstwem bywa marszczenie się skóry. W przypadkach takich trudno nawet masaż wykonać, gdyż lekkie przesuwanie palców po skórze wywołuje już silne napięcie włókien elastycznych, poczem one tracą swoją sprężystość. Wszelkie zatem nadmierne napinanie, względnie marszczenie skóry podczas mięsienia jest wysoce szkodliwe, albowiem z czasem ulegają włókna elastyczne osłabieniu, a natenczas tracą one zdolność przeciwdziałania kurczeniu się mięśni, co bywa przyczyną wytwarzania się większej liczby, względnie pogłębiania istniejących zmarszczek. Na ten szczegół należy zwrócić baczną uwagę, masując skórę w miejscach, które już z natury odznaczają się wiotkością. Do takich należy skóra na *dolnych* powiekach i *skroniach*. Dolnych powiek nie masuje się wcale palcami, albowiem słaby nawet ruch wyciąga nadmiernie włókna elastyczne tej części skóry; przyrządami natomiast wywołuje się ucisk na mięśnie (zwieracz powieki dolnej — rycina IV, 7,) które — kurcząc się w poziomym kierunku — wytwarzają zmarszczki z przebiegiem promienistym (z. R. V.) Dzieje się to wtedy, gdy skóra nad powieką utraciła swą elastycznośc, w których to przypadkach należy Effleurage stosować tylko jako bardzo lekkie muskanie natłuszczonym palcem wskazującym, wystrzegając się wszelkiego fałdowania skó-


R. IV.

ry. Masuje się od kąta wewnętrznego łukowato ku skroniom.


R. V.

Górnych powiek nie masuje się nigdy, jużto z powodu braku wskazań, jużto z obawy przed następstwami wyżej wspomnianemi.

Effleurage stosuje się na *czole* w kierunku oznaczonym strzałkami na R. I, a zatem w linii środkowej czoła nieco łukowato ku skroniom. Przy Effleurage czoła wystarcza *średnia* siła do uzyskania pożądanego skutku, albowiem skóra czoła jest wyścielona skąpą warstwą tłuszczu, wobec czego lekki nawet masaż przenosi się z łatwością na mięsień czołowy. Inaczej ma się sprawa mięsienia *policzków*, gdzie w warunkach normalnych wyściela przestrzeń między skórą a mięśniami stosunkowo dość gruba warstwa tłuszczu. Na policzkach tedy użyć należy podczas Effleurage n i e c o znaczniejszego ucisku, również na *górnej wardze*, *brodzie* i *podbródku*.

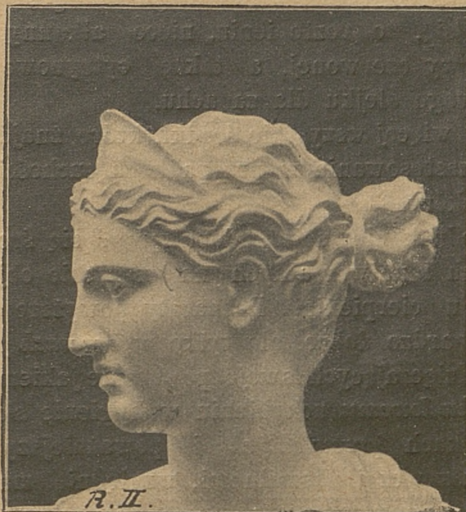
Celem przeniesienia ucisku na mięśnie policzków umieszczone między kością jarzmową i wyrostkiem nosowym szczęki górnej (wyczuć je można palcami


R. I.

pod dolną powieką) z jednej strony, a kątem ust z drugiej strony, zakreśla się na policzkach trzema palcami linię kolistą, jak na R. I zaznaczono. Ważne jest mięsienie skóry nad wargą górną i dolną, gdyż mięsień obrączkowaty t. zw. zwieracz ust pod nią umieszczony, stanowi — oprócz elastycznych włókien skóry — ważny czynnik przeciwdziałający mięśieniu policzków, o czem niżej jeszcze pomówimy. Powyższe części skóry masuje się łukowato od linii środkowej warg ku kątom ust, przyczem lekki ucisk nie jest przeciwwskazany.

Podczas mięsienia *brody* (zob. R. I) należy zwrócić uwagę na dwa momenty, a mianowicie na *siłę* i *granicę*, przed którą zabieg przerwać należy. Odnośnie do siły trzeba stopniowo zmniejszać ucisk; od linii środkowej do miejsca znajdującego się pod kątem ust wywiera się mierny ucisk, w dalszym zaś ciągu wykonywa się tylko lekkie muskanie skóry. Moment ten jest dlatego ważny, ponieważ skóra masowana w tej okolicy p r z y p o m o c y u c i s k u wpływa ujemnie na dalsze jej części, zwłaszcza na te, które okalają gałkę oczną, marszcząc je i zarysowując stale. Z tych samych przyczyn nie wolno przekroczyć linii, stanowiącej przedłużenie poziome kątów ust.

Wiotkość skóry na *skroniach* nie pozwala na silne masowanie tej okolicy, którą masuje się palcem wskazującym, zataczając nim półkole, jak na R. II uwidoczniono.



Rycina II wskazuje nam, w jakim kierunku należy masować *podbródek*. W warunkach normalnych masuje się podbródek lekko bez ucisku, w przypadkach natomiast, gdy podbródek okazuje pod ciężarem nagromadzonego tłuszczu tendencję do obniżania się, wskazany jest ucisk, celem wymasowania nadmiernie wytworzonej tkanki tłuszczowej. Podbródek masuje się brzuścem palców dużych jednocześnie o b u s t r o n n i e. Części skóry oddalone znacznie od siebie, (skronie), jakoteż odgrodzone skórą opartą na podstawie kostnej (policzki) wolno oddzielnie masować, t. z. kolejno jedną połowę po drugiej, te zaś, które graniczą bezpośrednio ze sobą, jak skóra czoła warg, brody i wspomnianego już podbródka należy j e d n o c z e ś n i e p o o b u s t r o n a c h masować. Nie przestrzegając tej zasady, osłabialibyśmy włókna elastyczne przeciwległej strony przez napinanie ich w kierunku wykonywanego rękoczynu. Skronie należy stanowczo oddzielnie, t. z. najwpierw jedną, później drugą stronę masować, aby módz obserwować, ażali nie marszczy się skóra podczas przesuwania palcami. Chcąc temu zapobiedz napina się lekko skórę skroni drugą ręką, oparłszy palec wskazujący na czole, a duży pod skronią. Masując tedy lewą skroń wypina się skórę lewą ręką, a palcem wskazującym prawej wykonywa się zabieg wyżej wskazany.

U osób z nabłonkiem zgrubiałym byłoby wskazane mięsienie (effleurage) nienatłuszczonej skóry po naparzeniu, względnie umyciu twarzy w gorącej wodzie, wszelako nie dłużej jak przez kilka wieczorów, poczem masuje się twarz, natłuściwszy ją poprzednio kremem. W numerze III „Kosmetyki“ podaliśmy krem do masowania twarzy, który dzięki zawartości kwasu salicylowego i kwasu bornego trudno jełczeje jak niemniej wpływa korzystnie na nabłonek skóry. Nie zawsze jednakowoż da się ten krem zastosować, gdyż wrażliwość skóry stanowi kwestję indywidualną, wobec czego podajemy niżej krem, który odpowie warunkom wrażliwej nawet skóry.

Rp. Acidi borici subtil. pulv.
1,0
Tere exact. cum
Ol. amygd. opt. quant. sat.
Vasel. albi amer.
Resorbini $\overline{aa}$ 15,0
Mf. ung. molle. S. *Krem do masowania twarzy.*

Czas trwania jednego posiedzenia masażu zależy od różnorodnych warunków danej skóry.

Normalną twarz, dostatecznie wypełnioną podściółką tłuszczu, o skórze elastycznej masuje się w ten sposób, iż każdy ruch zaznaczony na R. I. wykonywa się 10 razy.

Wrażliwą skórę, wiotką i skąpo wyposażoną tkanką tłuszczową, masuje się do chwili odzyskania normalnych warunków krócej, anizeli normalną. Wolno natomiast masować twarz *pełną* znacznie dłużej, aniżeli podano przy warunkach normalnych.

Wszelkie *ruchy* wykonywa się *zwolna*, a zatem bez pośpiechu. Dla ściślejszego określenia czasu trwania jednego ruchu podajemy, iż drogę zakreśloną na czole linją od środka ku skroni przebywa się w ciągu 5 do 6 sekund.

Ż a d n e j z m e t ó d m i ę s i e n i a t w a r z y, a t e m s a m e m i e f f l e u r a g e n i e w y k o n y w a s i ę w p r z e b i e g u n i e k t ó r y c h c h o r ó b s k ó r y, jak: w y p r y s k, (e c z e m a) p r y s z c z e (a c n e) i t. d. Bezcelowe byłoby masowanie skóry z *zupełnym* zanikiem włókien elastycznych, co się objawia znacznem obwisaniom skóry.

(*Ciąg dalszy nastąpi.*)

Kosmetyka skóry.

Jak leczyć suchość i szorstkość skóry.

Główną przyczyną suchości i szorstkości skóry bywa zazwyczaj brak wydzielin z gruczołów skórnych. Wskutek niewystarczającego zraszania skóry temi wydzielinami powierzchowna warstwa jej (naskórek) tworzy szorstką powierzchnię, która sprawia nieprzyjemne wrażenie nie tylko dla oka obcego, lecz i dla osób dotkniętych tem zniekształceniem skóry. Jako zwykłe następstwo tego cierpienia bywają częste wykwity skórne, w postaci wągrów, pryszczyków i t. d., albowiem wskutek zatkania wylotów gruczołów zawartość tych ostatnich, nie znajdując wyjścia na zewnątrz ulega różnym zmianom patologicznym.

Z przyczyn, które najczęściej sprowadzają szorstkość skóry, wymienię tu przedewszystkiem mydła zawierające *zbyt dużo* pierwiastków alkalicznych, które zmywają nadmiar tłuszczu, lecz jednocześnie podrażniają ujścia gruczołów, powodując zamknięcie ich światła; w drugim rzędzie wymienię tu *nadużywanie* preparatów lub kosmetyków, zawierających alkohol, jak naprz, wody kolońskiej, która w znacznym stopniu pochłania wydzieliny skóry; jednakowo ujemnie działają różne pomadki, bielidła, czernidła, róże, zawierajace biel ołowną, cynk, bizmut, rtęć etc. W szeregu przy-

czyn powodujących chropowatość i suchość skóry należy wymienić również, jak już nieraz wspomniałem w poprzednich artykułach*) — raptowne zmiany powietrza: mróz, suchy, ostry wiatr i t. d.

Wszystkie wyżej przytoczone czynniki można zaliczyć do tak zwanej kategorji czynników *zewnętrznych*. Prócz tej kategorji istnieje jeszcze szereg przyczyn pochodzenia *wewnętrznego*, zależnych od stanu ustroju.

Osoby ulegające częstym zmianom chorobowym lub zdradzające pewne zboczenia systemu nerwowego posiadają bardzo często suchą i szorstką skórę. Przyczyny tego zjawiska należy szukać w nienormalnej czynności narządów skóry, wskutek zaniku lub zbytniego podrażnienia nerwów, naczyń i gruczołów skórnych. U osób nerwowych często też spotykamy tak zwany *Liszaj mieszkowy* (Lichen pilaris), zgrubienie różnego stopnia powierzchownej warstwy skóry, która nieraz nabiera nawet wyglądu łuski rybiej, (Ichtyosis) tworząc jakby pancerz na ciele**). Nie będę tu zresztą wyliczać wszystkich obserwowanych w dermatologji postaci chorobowych skóry, powstających na tle niewystarczającego odżywiania się jej, a przejdę bezpośrednio do opisu *środków*, któremi posługuje się dzisiaj racjonalna kosmetyka w walce z tego rodzaju zniekształceniami.

Aby zapobiedz szorstkości i połączonym z nią często wypryskom na skórze, przedewszystkiem, rozumie się, należy unikać przyczyn ją sprowadzających, a więc wszystkich wspomnianych wyżej czynników ujemnych.

Na początku walka z tem zniekształceniem skóry bywa zazwyczaj dosyć łatwą. Wystarcza nieraz jedna kąpiel ciepła z otrębami pszennemi z następczem lekkiem wcieraniem w skórę jakich kolwiek bądź tłuszczów *obojętnych*. Bardzo dobrze działa również w takich razach (o ile cierpienie jest umiejscowione)), biały chleb rozmiękczony w rosie lub wodzie deszczowej, albo też ryż przegotowany w tychże płynach z dodatkiem doń, po *ochłodzeniu*, nieco kamfory. Jeżeli na skórze tworzą się *łuski*, należy miejsca dotknięte niemi uwilgotniać na noc świeżą śmietanką, pod wpływem której skóra powinna się znajdować około 15—20 minut, następnie lekko ją zetrzeć za pomocą miękkiego płótna. Zamiast śmietatnki można z jednakowo dobrym wynikiem stosować cold-cream lub rozcieńczoną, chemicznie czystą glicerynę. Dobre wyniki daje również mycie naparami z korzeni lub liści ślazowych. Wogóle wyciągi z roślin i *niejełczejące* tłuszcze nadają się bardzo w przypadkach suchości i szorstkości skóry, to też prawie wszystkie lepsze kosmetyki przeznaczone do tego celu zawierają powyższe składniki, jako nieodłączne jądro.

Doskonale w wielu przypadkach działają tak zwane czerwone pomadki do warg, składające się z jednej części olbrotu (tłuszcz z jamy czoła wieloryba), 8 części białego wosku, 12 części olejku migdałowego, do których dodaje się, po roztopieniu, nieco alkanny *) dla nadania barwy czerwonej, a także cytrynowego lub bergamotowego olejku dla zapachu.

Oto mniej więcej wszystkie środki, które znajdują najczęstsze zastosowanie w przypadkach suchości i chropowatości skóry.

W nich jednak nie należy dopatrywać się środków radykalnych i uniwersalnych na wszystkie objawy tego rodzaju cierpienia. Preparaty powyższe są bezwarunkowo bardzo dobre, ale tylko w *okresach początkowych*, zawdzięczających swoje powstanie jakiemukolwiek bądz *chwilowemu* uchybieniu w hygienie skóry. W przypadkach *przewlekłych* i poważniejszych stają się one zazwyczaj bezsilnemi, względnie mało skutecznemi, i powinny ustąpić miejsca szeroko zastosowanym środkom leczniczym, o których pomówimy osobno. *Dr. H. Zamenhof.*

*) Zob. „O pielęgnowaniu skóry" № 3, 4, 6 „Kosmetyki".

**) O tych zniekształceniach skóry pomówimy szczegółowo w następnych numerach „Kosmetyki".

*) Korzeń czerwienicy barwierskiej, używany jako barwnik do barwienia na czerwono olejów i tłuszczów; ciało dla zdrowia zupełnie nieszkodliwe.

Kosmetyki XVIII wieku.

(Dokończenie).

Łupież z głowy spędza wodka wypalona z kwiatu wierzbowego.

Sposob robienia mydła wyśmienitego. Weź mydła dobrego tabliczek groszowych 30, pokray drobno, zley gorzałką mocną, i zapal niech się pali, mięszaiąc aż wygore, potym weź fiałkowego korzenia, tatarskiego ziela korzenia, oboyga po 4 łoty, imbieru białego łotow 2, bobkow łot ieden, cukru łotow 2, pieprzu długiego łotow 6, soku z chrzanu z wodą rożaną wyciśnionego kieliszek, soli oczkowatey łot ieden, hałonu poł łota, bleywasu lotow dwa, dragantu rozmoczonego łotow dwa, kamfory łotow sześć, miodu białego patoki łyżkę dobrą, skorup iaiowych na subtelny proszek utarłszy zbić dobrze w kupę i porobić gałki, które w cieniu wysuszywszy schować.

To mydło nietylko brudy spędza, ale czyści ciało od wszelkich zmaz, krost, plam i białość sprawnie.

Wodka sekretna twarz iasną i białą sprawuiąca. Weź kwiatu bobowego, bzowego, oboyga po dwie garści, gołębiąt młodych dwoie oskubanych, wypapruszonych, i drobno posiekanych, soku limoniowego łotow iedenaście, soli białej łotow 8, kamfory łotow sześć, wodki poziemkowej kwaterkę, wszystko wraz zmięszawszy, przepal przez alembik szklany, w wrzącej wodzie, przepaliwszy wystaw na słońce przez miesiąc, potym doday trochę piżma, schoway dobrze zatkawszy, umyć pierwey twarz wodą ciepłą, potym zmaczawszy chustkę w pomienionej wodce, otrzyć twarz, będzie wdzięczna i iasna; iest i innych wodek bardzo

wiele do twarzy służących, tę najskutecznieyszą położywszy, inne opuściłem.

Zbytnia czerwoność twarzy, ktora pochodzi z gorącości i subtelności krwi, albo też z picia częstego trunkow gorących jako ma bydź temperowana, podadzą się sposoby.

Czerwoność twarzy z przyrodzenia, nie ma bydź sposobami lekarskiemi oddalona, gdyżby to nie bez szkody zdrowia było, iednak zażywaiąc często podrużniku, tak w sałatach, iako też korzenia w cukrze, albo w rosołach, liście warząc, i piiąc, może temperować gorącość wątroby, strzegąc się trunkow, i potraw gorących, oprocz tego, podadzą się sposoby powierzchowne, ktorych zażywając, szkodzić zdrowiu nie mogą.

Moda bowiem teraźniejsza światowa ochydziwszy sobie rumieniec, (na ktory przed tym rożnych sposobow zażywała) niezwyczaynych, i bardzo szkodzących zdrowiu sposobow używa, aby białości dostąpiła, więc przez te niezwyczayne sposoby blechuiąc się, iak wiele sobie szkodzą widzieć się daie, gdy nietylko białości, ale też obrzydłej bladości, (ktora w tak wielu śmiercią się zakończyła) dostąpiły. Sposobow ktorych do tego zażywaią wymieniać niechcę, abym nie przedłużył, położę tylko Cypryna S o takich piszącego: *Rzucają się na Pana Boga ci, ktorzy to co on uformował, przeformować chcą, nie wiedząc że wszystko co się rodzi Ciało Boskie iest, a co się mieni diabelskie.*

Powierzchowne sposoby do zgładzania zbytniego rumieńca są te: Weź mastyxu, kadzidła, kamfory, rowne części, ztłucz na proszek miałki, naley gorzałki dobrey, postaw w cieple przez kilka dni, codzień raz mięszaiąc, przepuść przez chustkę subtelną, tym rano, i na noc (maczawszy chustkę) twarz ocieray przytym choć raz w tydzień nasmaruy twarz *Ungu. Alb. camphor.* Na noc z rana obmyi mydłem, a wodką pomienioną natrzyi.

Na czerwoność i krosty po twarzy. Weź gleyty iak naysubtelniey utartey, łot ieden, octu iak naylepszego, winnego łotow 8, warz, aż trzecia część wywre; w drugim garnuszku warz te rzeczy, to iest: Weź soli oczkowatey, albo inszey, hałunu, oboyga po łocie, kadzidła gran 20. Wodki rożaney kwaterkę, iak powre, zmięszay obadwa likwory wraz, przecedź przez chustkę cienką, będzie likwor iak mleko biały, którym twarz scieray, spędza wszelkie zmazy, krosty, plamy etc.

Item. Wodka wypalona z przestępowego korzenia (myiąc się nią) spędza rumieniec, krosty etc.

Item. Wodka z żabiego skrzeku nieprzepalona, ale co w piwnicy z worka sciekła, przydawszy do niey salarmoniaku i kamfory w gorzałce rozpuszczonej, czyści twarz i rumieniec gasi.

Item. Wodka z kwiatu grzybieniowego białego, przydawszy do niej *Saccari Saturni* i kamfory jest pewna, także wodka z kwiatu bobowego z winem palona

Item. Tucya preparowana (nacieraiąc nią) twarz czyści od krost, plam etc. także wodka wapienna, przydawszy do niey oleyku trochę waysztynowego, albo Spir. Sal. Armon.

Na zczerniałe zęby. Weź wody czystey, wpuść w nie kwaśney wodki tyle, żeby się kwasek wolny wydał, tą wodką z rana, i na noc myi zęby.

Item. Weź korali czerwonych tartych z Daktylow *Ossis sepia*, soli spaloney, wszystkiego po puł ćwierci łota, zmieszay wraz, wycieray tym proszkiem zęby, potym wypłucz wodą ciepłą, będą białe.

Item. Weź proszku z cegły subtelno utartego łot jeden, skrop go kilka razy, *Spiritu Sulphuris*, za każdym razem wysuszaiąc, przyday do niego Waysztynu białego trzy ćwierci łota, chleba na węgiel spalonego puł łota, uczyń proszek subtelny, którym zęby czarne i zaszpecone (*mucosa materia*) wycieray, a za każdym razem winem ciepłym wypłucz.

Item. Pomex rozpalony zgaś w winie po dwa razy, za trzecim razem rozpaliwszy nie gaś a niech sam ostygnie, utrzyi go na proch subtelny, zażyway go do chędożenia zębow, nad insze iest osobliwszy.

Na zęby słabe, chwieiące się. Weź żołędzi ćwierć łota, Galasu puł ćwierci łota, Hałunu palonego, *Succi Acaciae*, po puł ćwierci łota, Roży suchey puł garści, warz w kwarcie wina, żeby na palec wyrzało, przecedziwszy wymyway zęby kilkakroć na dzień,

Item. Weź skorek Granatowych pułtory ćwierci łota, Hałunu pułtory ćwierci łota, Szałwii puł ćwierci łota; warz to wszystko w winie, w occie, i w wodzie w rownych częściach przecedziwszy trzymay często w uściech.

W. Wiorogórski.

Kosmetyka włosów.

Jak często i czem myć głowę.

W numerze pierwszym „Kosmetyki“, w artykule o wypadaniu włosów na tle nadmiernej wydzieliny tłuszczu z gruczołów łojowych skóry nadmieniłem, że w przebiegu tej przypadłości wskazane jest mycie głowy *raz w ciągu tygodnia.* Częstość mycia głowy zależy wszelako od wielu warunków skóry i włosów. Nadmienić wypada, że kobiety uważają mycie *włosów* za dostateczny zabieg skierowany ku hygienie włosów, zaniedbując przy tem *skórę*, która właśnie wymaga najstaranniejszego pielęgnowania tak w warunkach normalnych, jak i w stanach chorobowych. W skórze bowiem mieszczą się narządy włosotwórcze wrażliwe na wszelkie ujemne wpływy wynikające w przeważnej liczbie z zaniedbania racjonalnej hygieny, tamże są usadowione gruczoły łojowe i potne, których wydzielina jełczeje łatwo i rozkłada się, sprowadzając zadraźnienie skóry, a często niemiłą woń jako oznakę rozkładu produktów przemiany materji, zalegających na skórze. Wiadomo z poprzednich arty-

kułów, że z tłuszczu wytwarzają się kwasy tłuszczowe, drażniące w wysokim stopniu skórę, a jeśli nadto uwzględnimy skład chemiczny potu, w którym obok białka znajdujemy lotne kwasy jak: mrówkowy, octowy, masłowy i wiele innych, zrozumiemy konieczność skrupulatnego oczyszczenia tej części ciała. Należy również uprzytomnić sobie niekorzystne warunki, jakie posiada perspiracja skóry na głowie, którą pokrywa bujny często zarost, a na domiar złego kapelusz—zwłaszcza u mężczyzn — utrudniający wydobywanie się nawet lotnych części z owych wydzielin na zewnątrz. W tak niekorzystnych warunkach nie znajduje się nawet stopa, albowiem ona perspiruje przynajmniej przez trzecią część doby swobodnie, t. j. podczas snu, a łatwiejszy dostęp zniewala nas do częstego mycia nóg. Smutny to fakt, lecz niestety prawdziwy, że głowa, która wymaga troskliwej opieki i przesadnej czystości, bywa nawet zaniedbywana przez osoby o wysokiem poczuciu piękna, dla których znaczenie hygieny skóry nie jest kwestją obcą. Przyczyna złego tkwi w przesądach, w lenistwie, a po części ponoszą winę niepowołani doradcy.

Wśród laików utarło się niesłusznie przekonanie, że mycie głowy sprowadza przeziębienie, nerwobóle, choroby oczu (?!) i t. d. Zdanie to nieda się niczem uzasadnić, chyba nieumiejętnem zastosowaniem mycia tudzież lekkomyślnem postępowaniem po myciu głowy. Jeśliby ktoś po umyciu głowy zimną wodą, nie osuszywszy jej starannie, poddał ją działaniu zimnego powietrza, mógłby się łatwo narazić na przeziębienie, w następstwie znacznej utraty ciepła. To samo spotkałoby każdego, gdyby po kąpieli ciała, z wilgotną jeszcze skórą wyszedł na przechadzkę. Myjąc natomiast głowę wodą *gorącą* przed spaniem i wytarłszy wedle możności skórę i włosy ręcznikiem *na sucho*, nie widziałbym powodu do obawy przed przeziębieniem, nawet u osób skłonnych do katarów.

Nie przeczę, że mycie głowy u kobiet, zwłaszcza z obfitym zarostem, jest uciążliwe, atoli wynagradza skutek, jaki się odnosi utrzymując ją w czystości, stokrotnie trudy. Lenistwo w tym kierunku, objawiające się zbyt często, mści się dotkliwie, albowiem skóra pokrywa się warstwą komórek nabłonka, stężałego tłuszczu, różnorodnych kwasów i soli, które zatykają ujścia gruczołów, uciskają narząd włosotwórczy i drażnią skórę. Następstwem takich warunków bywa świąd skóry, który zmusza do łagodzenia tego przykrego objawu, co niektórzy uskuteczniają zdrapywaniem zapomocą paznogci, inni wyczesują nieczystości gęstym (!) grzebieniem.

Jedno i drugie przynosi *chwilową* tylko ulgę, a następstwem takiego uśmierzania dolegliwości bywają strupki, a czasem i wyprysk (eczema), który może się wytworzyć samoistnie na tle nieczystej skóry.

Należy wspomnieć jeszcze o jednym fakcie wstrzymującym wielu od mycia głowy, a jest nim obawa przed r z e k o m o zwiększającem się wypadaniem włosów. Zrozumiałą jest rzeczą, że zaniedbana skóra staje się pulchną, to też wszelki energiczniejszy zabieg mechaniczny, do jakich mycie połączone z wcieraniem mydła w skórę zaliczyć należy, musi *chwilowo* zwiększyć liczbę wypadłych włosów. Myjąc głowę po upływie kilku miesięcy wydobywa się jeszcze znaczniejszą liczbę włosów, aniżeli podczas poprzedniego mycia, gdyż skóra zaniedbywana przez tak długi okres czasu uległa silniejszemu zadraźnieniu. Każdorazowe więc mycie głowy w długich odstępach czasu stosowane, musi wywołać nieufnośc do tej metody pielęgnowania włosów, jeśli podczas każdej procedury mycia przeraża pacjenta widok nadmiernej liczby wypadłych włosów. Łatwo się przekonać, wyczesując przez kilka dni z rzędu włosy po umyciu głowy, że liczba wydobytych włosów znacznie zmalała, o ile to się odnośi do skóry *tłustej*, zwłaszcza skłonnej do wytwarzania *łupieżu*. Fakt ten tłomaczą sobie laicy brakiem chorych włosów, które podczas mycia zostały usunięte, tak atoli w istocie nie jest, a tylko skóra zjędrniała po zwolnieniu jej od balastu ciążącego na niej wysoce ujemnie.

O prawdziwości słów powyższych przekonać się łatwo, jeśli wymyjemy tłustą skórę powtórnie po 5 dniach, natenczas nie zauważymy ani połowy tej liczby, która wypadła podczas pierwszego mycia. Gdyby ktoś po drugiem umyciu głowy powątpiewał o zjędrnieniu skóry, odnosząc zawsze jeszcze zmniejszoną liczbę wypadłych włosów do skutków pierwszej procedury mycia, niechaj zastosuje mycie znów po upływie 7 dni, a przekona się o dodatnim wpływie wody i mydła. Nie twierdzę, jakoby samo oczyszczenie skóry mogło wyleczyć wypadanie włosów, atoli jest ono korzystnym czynnikiem podczas leczenia tej przypadłości, o czem obszernie wyłuszczyłem w I -ym numerze „Kosmetyki“, a dalej świadczą powyższe wywody dobitnie o korzystnym wpływie mycia głowy w warunkach normalnych, jeśli zabieg ten potrafi zmniejszyć liczbę wypadających włosów w przypadkach chorobowych.

Nadmieniłem wyżej, że częstość mycia głowy powinna być zastosowana do danych warunków, a rozumieć przez to należy indywidualne właściwości skóry.

Wiadomo, że u jednych bywa skóra sucha, nie pokryta ani płynnym tłuszczem, ani łuskami, względnie masą tłustą, o czem przez zdrapywanie skóry paznogciem można się przekonać, u innych znów bywa skóra tłusta.

Szybkość wydzielania się tłuszczu i obfitość różnią się znacznie u poszczególnych osób: u niektórych pokrywa się skóra już po upływie 7 dni po ostatniem jej oczyszczeniu warstwą tłuszczu, gdy u innych dopiero po 2, lub 3 tygodniach.

Uwzględnić również należy skłonność do pocenia się skóry, jak niemniej zawodowe i przypadkowe momenty, sprzyjające zanieczyszczeniu skóry i włosów.

(Dalszy ciąg nastąpi).

Redaktor i Wydawca **Dr. H. Zamenhof.** Druk J. Kamińskiego. Nowy-Świat 48, Telef. **36.46.**

Od Administracji.

Z powodu kończącego się roku uprzejmie prosimy Sz. Prenumeratorów o wczesne nadsyłanie przedpłaty na czas dalszy, od tego bowiem zależy prawidłowa ekspedycja pisma.

Wszelkie listy pieniężne i korespondencye, dotyczące prenumeraty, winny być adresowane, przy wyraźnem podaniu ostatniej stacji pocztowej, wprost do Administracji „Kosmetyki“, **Ul. Senatorska № 36.**

Odpowiedzi Redakcji.

„Helenie“. 1) O farbach do włosów zamieścimy wkrótce artykuł obszerny.

2) Mydło *glicerynowe* przetłuszczone.

3) Odpowiedź wyczerpującą znajdzie Sz. Pani w *„Pogadankach kosmetycznych“* w № 2, 3, 4, 5 i 6.

4) Tak.

Pani S. P. 1) Kosmetyk wzmiankowany nie został jeszcze przez nas zbadany.

2) Dodatek nieszkodliwy, lecz zupełnie zbyteczny.

3) Preparat wzmiankowany może Sz. Pani stosować.

4) Podamy wkrótce ocenę tego mydła.

P. M. K. 1) Należy dodać do *gorącej* wody.

2) Łyżeczkę boraksu na szklankę wody.

3) Wystarczy myć twarz raz dziennie.

4) Preparat wzmiankowany nie był przez nas jeszcze badany.

5) O mydle tem wkrótce zamieścimy szereg uwag.

6) Łut ma około 12 gramów.

Zrozpaczonej. Rozpacz Sz. Pani jest zupełnie nieuzasadnioną. Odpowiedź na wszystkie pytania znajdzie Sz. Pani w *„Pogadankach kosmetycznych“*, w poprzednich numerach „Kosmetyki“.

Ciekawej czytelniczce w Piotrkowie. 1) O farbach do włosów wkrótce zamieścimy artykuł. 2) Odpowiedź znajdzie Sz. Pani w pogadankach p. t. *„O pielęgnowaniu skóry“*.

Panu A. B. w Kaliszu. Trichobion i Litinę można nabyć w Warszawie we wszystkich składach aptecznych i perfumerjach.

P. Wandzie S. O pielęgnowaniu urody zamieścimy cały szereg artykułów, objaśnionych licznemi rycinami. I artykuł z tej serji ukaże się w numerze noworocznym „Kosmetyki“.

Młodej. 1) Jestto bardzo dobry eliksir do płukania ust, zawierający oprócz Tymolu składniki, wybielające zęby. O płukaniach do ust i proszkach do zębów zamieścimy szereg artykułów, druk których rozpoczynamy w dzisiejszym numerze.

2) Puder wzmiankowany nie zawiera szkodliwych składników.

„Głos Radomski”

Pomieszcza — Artykuły treści: społecznej, ekonomicznej, rolniczej, przyrodniczej, archeologicznej, etnograficznej. Powieści, nowele, poezje. Przeglądy literatury i sztuki. Wiadomości urzędowe, miejskie, z okolicy, kraju, cesarstwa i ze świata. Sprawozdania i informacje handlowe, przemysłowe, targowe, oraz ogłoszenia.

Warunki prenumeraty (z przesyłką): rocznie rb. 5, półrocznie rb. 2 k. 50, kwartalnie rb. 1 k. 25.

Warunki ogłoszeń: na stronie 1-ej za wiersz garmontowy lub jego miejsce kop. 40. Reklamy i nadesłane kop. 25. Nekrologi za wiersz petitowy lub jego miejsce kop. 15. Ogłoszenia zwyczajne: pierwszy raz kop. 10, następne po kop. 6 za wiersz petitowy lub jego miejsce.

Od ogłoszeń rocznych, półrocznych i kwartalnych Redakcja daje znaczne ustępstwa.

Ogłoszenia do **„Głosu Radomskiego“** przyjmują w **WARSZAWIE** kantory: **L. i E. Metzla i S-ki** Krakowskie Przedmieście № 53; **Ungra** ulica Wierzbowa № 8, gmach teatru Rozmaitości i **I. Buchweitza**, ul. Ciepła № 14.

Redaktor i Wydawca **Dr. H. Zamenhof.**

Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telef. **36.46.**